16+

№ 11(95), 2018

Лечим без лекарств

ПЕЧЕНЬ И ЖЕЛЧНЫЙ ПУЗЫРЬ

Цикорий для очищения организма

Какая пища образует камни?

О пользе лимона с оливковым маслом

Содержание

Причины заболевания 3
Здоровье с тарелки ... 13
Опыт читателей 20
Профилактика и фитотерапия..... 26

Почему болит печень?

В настоящее время растет число пациентов с патологией печени. Врачи считают, что наиболее распространенные причины возникновения заболеваний печени это:

- вирусы гепатита;
- злоупотребление алкоголем;
- нарушение жирового обмена и сахарный диабет, которые приводят к избыточному отложению жира в печени;
- длительное применение некоторых лекарств;
- постоянный контакт с бытовыми и промышленными токсинами;
- наследственные нарушения, в результате которых иммунная система больного воспринимает клетки печени и желчных протоков как чужеродные и повреждает их;
- генетические дефекты (например, болезнь Вильсона-Коновалова, гемохроматоз и другие).
- кроме того, к заболеванию печени могут привести имеющиеся у человека болезни, такие как туберкулез, тромбоз печеночных вен, саркоидоз, сердечная недостаточность, присутствующие в организме паразиты (лямблии, аскариды и другие).
- на печень отрицательно влияет загрязненная окружающая среда: городской смог, пассивное курение, низкое качество водопроводной воды и многое другое.

КСТАТИ...

Иногда работа печени нарушается из-за вроде бы похвального желания похудеть. Часто экспериментаторы уверены, что в худшем случае они просто не смогут расстаться с лишними килограммами. Однако диетологи говорят о том, что резкая потеря веса может быть чревата неприятными последствиями для печени.

Дело в том, что при резком снижении веса печень активно накапливает жиры и углеводы, что может приводить сначала к ее ожирению, а затем и к циррозу. Вред от диеты будет еще более сильным, если она сопровождалась применением сжигателей жира, что обусловлено входящими в их состав активными компонентами. Врачи считают, что для здоровья оптимальный темп похудания – не более одного килограмма в неделю.

Бойтесь инфекции!

Гепатиты. Самым распространенным заболеванием печени является гепатит. Причинами гепатита могут быть микробы и выделяемые ими яды (токсины). В зависимости от характера воспаления различают острый (с быстрым протеканием) и хронический (вялотекущий) гепатит.

Наиболее частые причины острого поражения печени – инфекция (заражение вирусом) и отравление вредным для организма веществом (экзотоксикоз). Результатом острого воспаления также могут быть ожоги, лучевое (радиационное) поражение и другие неблагоприятные воздействия окружающей среды.

Если лечение начато своевременно, то обычно человек выздоравливает. В противном случае острый гепатит может перейти в хронический. Последнее еще более вероятно, если есть хронический алкоголизм, болезни желчного пузыря, желчевыводящих путей, а также если человек питается неполноценно и несбалансированно.

К развитию хронического заболевания ведут вирусные гепатиты (их семь – A, B, C, D, E, F, G).

Исключение – гепатит А. Из всех форм вирусного гепатита гепатит А считается наиболее благоприятным с точки зрения прогноза. Он не вызывает тяжелых последствий и часто заканчивается самопроизвольно, не требуя активного лечения.

Гепатит В, или сывороточный гепатит, – это гораздо более опасное заболевание, характеризующееся сильным поражением печени. Заражение может происходить как через кровь (например, во время рождения ребенка – от матери к плоду), так и при половых контактах. Начинается, как правило, с повышения температуры, слабости, болей в суставах, тошноты и рвоты. Могут увеличиться печень и селезенка.

Самая тяжелая форма вирусного гепатита – гепатит С. Заражение им чаще всего происходит через кровь – при переливании или через нестерильные шприцы. Реже возможен половой путь передачи вируса или от матери к плоду. Примерно у 70–80% больных развивается хроническая форма болезни, которая может привести к образованию злокачественной опухоли печени или циррозу.

А, В и С – это базовые типы гепатитов, которые принято разграничивать в современной медицине. Остальные – либо по своим симптомам и признакам напоминают их, либо не являются самостоятельными заболеваниями.

Важно знать!

Специалисты считают, что риск заболеть **алкогольным гепатитом** существенно возрастает при ежедневном употреблении 100–200 г водки, либо 400–800 мл вина, либо 800–1600 мл пива. Для женщин опасное количество алкоголя вдвое меньше.

Жировая болезнь печени чаще развивается у людей с ожирением, сахарным диабетом второго типа, высоким артериальным давлением, ишемической болезнью сердца и некоторыми другими заболеваниями.

Цирроз – это тяжелейшее хроническое заболевание, которое является конечной стадией развития самых разных болезней печени. Цирроз характеризуется постепенной гибелью печеночных клеток и замещением их соединительной тканью.

Откуда камни в желчном пузыре?

Желчнокаменная болезнь по своей распространенности не уступает болезням сердца. Причем у женщин они встречаются чаще (25%), а у мужчин реже (10%). Медики объясняют данный феномен способностью женских половых гормонов замедлять отток желчи.

В России под нож хирургов ежегодно попадает около 600 000 человек. Им удаляют желчный пузырь, забитый камнями. По статистике, данные операции по своей частоте уступают только удалению аппендицита.

Почему в желчном пузыре образуются камни и что делать, чтобы избежать их образования и операции?

Желчный пузырь человека – маленький мешочек на печени, вмещающий всего 50–80 мл желчи. Это вещество требуется организму для переваривания жиров и поддержания нормального уровня микрофлоры в кишечнике. При застаивании желчи в пузыре ее отдельные компоненты выпадают в осадок и кристаллизуются, образуя камни. С годами их размер и количество могут существенно увеличиться и привести к желчнокаменной болезни, сопровождаемой болезненными приступами.

Желчь состоит из различных биологических компонентов, поэтому и желчные камни отличаются по своему составу. Чаще всего они образуются из холестерина. Другие состоят из солей кальция. Встречаются и пигментные желчные камни, основой которых является билирубин. Размер этих твердых конгломератов бывает самым разным, начиная от десятых долей миллиметра и заканчивая 5-сантиметровыми «гигантами».

Что запускает процесс образования желчных камней?

Факторов, провоцирующих застой желчи и приводящих к образованию камней, немало. К числу основных специалисты относят: нарушение обмена веществ, гиподинамию (ма-

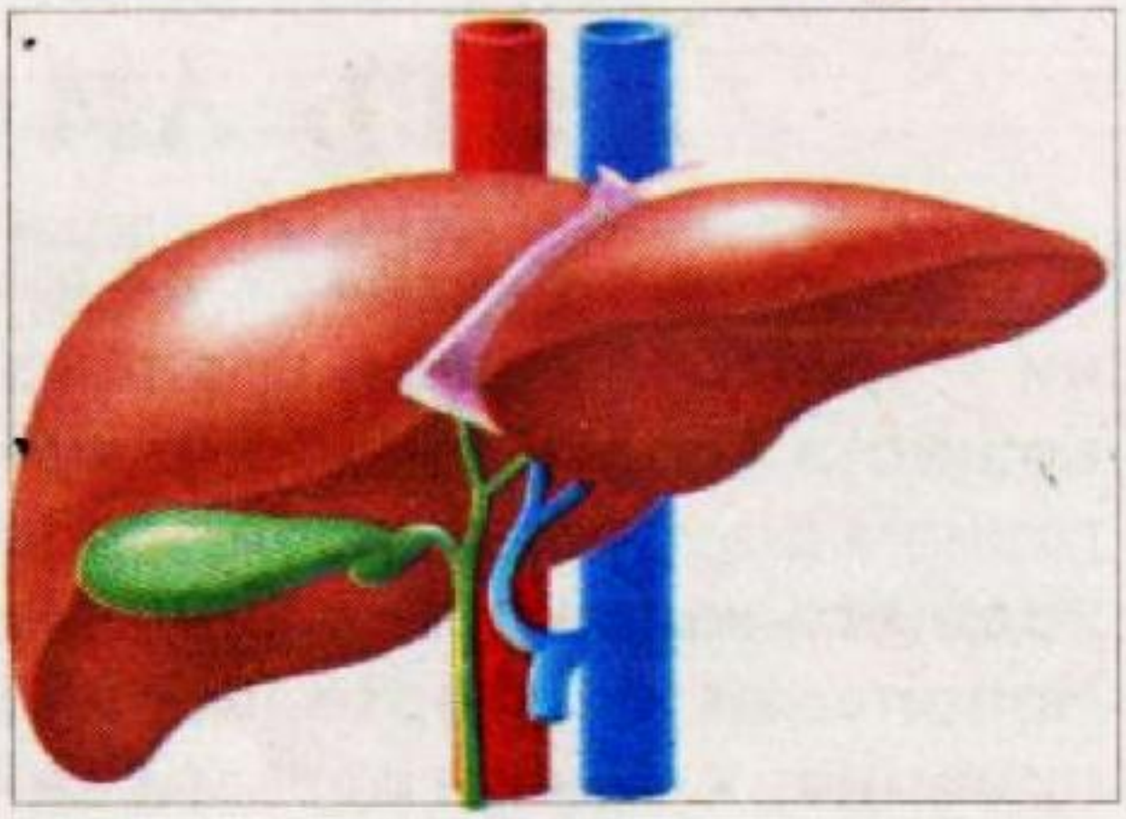
лоподвижный образ жизни), нерегулярное питание, а также злоупотребление жареной, жирной и острой пищей.

Желчь также перенасыщается холестерином при ожирении и увеличении в рационе питания сахара и сладостей.

Резкое похудение заставляет организм активно использовать запасы энергии из подкожно-жировой клетчатки. Это приводит к тому, что в желчный пузырь поступает много тяжелого холестерина, который затем превращается в камни.

Прием противозачаточных таблеток, содержащих гормоны, является еще одним фактором риска развития желчнокаменной болезни. Как мы уже отметили, в женском организме гормоны замедляют процесс циркулирования желчи, поэтому не стоит его усугублять дополнительными гормональными вливаниями.

С возрастом естественный процесс саморегулирования организмом баланса холестерина и желчных кислот ухудшается. Поэтому после 70 лет 35% женщин и 20% мужчин обращаются к врачам с симптомами желчнокаменной болезни.



Снижение моторной активности желчного пузыря наблюдается и в период беременности, поэтому женщины, рожавшие несколько раз, болеют этой болезнью чаще, чем нерожавшие. Длительное голодание и тяжелые болезни, при которых питание организма осуществляется внутривенными инъекциями, также ведут к образованию камней. Причиной этого опять же является застой желчи. Она перестает поступать в кишечник, поскольку в нем не содержится жиров, которые нужно расщеплять.

Вероятность развития желчнокаменной болезни в немалой степени зависит от факторов наследственности. Поэтому у родственников людей, страдающих данным заболеванием, вероятность образования камней в несколько раз выше по сравнению с гражданами, у которых наследственность не отягощена подобными проблемами.

Есть ли болезнь?

Основная функция печени – нейтрализация вредных веществ, поступающих в организм или образующихся в ходе его жизнедеятельности. Неполадки в работе печени приводят к самым разным заболеваниям.

Сложность диагностики многих болезней печени в том, что до поры до времени многие из них протекают бессимптомно. Но многие болезни печени можно выявить по косвенным признакам.

1. Слабость и утомляемость. Такое состояние свидетельствует об интоксикации организма. Печень же и отвечает за нейтрализацию токсинов. Как только она перестает с этим справляться, нарастают симптомы самоотравления организма.

2. Все-таки болит? Боль в правом подреберье может свидетельствовать о неполадках работы печени. При этом боль никогда не бывает острой. Она тупая, неясная, но настойчивая и длительная. Нарастание проблем ведет к тому, что боль может стать постоянной, ноющей.

3. Сильная, схваткообразная боль свидетельствует не о болезни печени, а о проблемах ее соседа – желчного пузыря и желчевыводящих путей. Сильная боль, усиливающаяся при надавливании, говорит о холецистите. В этом случае пора вызывать «скорую помощь».

4. Тяжесть в боку. Еще один характерный признак. Он может сопровождать хронический холецистит. Если тяжесть беспокоит постоянно, стоит пройти детальное обследование – этот симптом свойственен циррозу печени в начальной стадии, гепатиту, развитию опухолей.

5. Нередко болезни печени имеют всю симптоматику болезней пищеварительного тракта. Поэтому появление неустойчивого стула, беспричинных поносов, изжоги, неприятного вкуса во рту, рвоты и тошноты должно насторожить и заставить отправиться к врачу.

6. К характерным признакам проблем с печенью относятся: изменение цвета мочи на темно-желтый и изменение цвета кала. Как правило, это свидетельствует о развитии болезни Боткина и иных видов гепатитов. В сочетании с желтизной кожи – почти

точное доказательство наличия гепатита А.

7. Многие удивятся, но о проблемах с печенью могут говорить нарушения менструального цикла у женщин. У мужчин болезни печени могут вызвать проблемы с эрекцией и даже импотенцию. Это является следствием нарушения гормонального фона.

8. Также стоит обратить внимание на появление во взрослом возрасте угрей. Угри часто бывают признаком нарушения гормонального фона или работы печени.

9. К нехарактерным признакам болезней печени относится появление сильной жажды, а также ухудшение зрения, непереносимость жирных продуктов, метеоризм. Эти признаки надо рассматривать в комплексе с остальными. И если отмечается еще несколько признаков болезней печени, надо идти на обследование.

10. Одной из характерных примет неблагополучия с печенью является стойкая субфебрильная температура в течение нескольких месяцев без признаков простуды и иных инфекционных заболеваний. Если отмечается температура в 37°С, надо обязательно проверить печень – это может быть признаком цирроза печени. Резкий подъем температуры до высоких пределов говорит о гнойных процессах и остром холецистите.

11. Проблемы с кожей. Любые проблемы с печенью рано или поздно отражаются на состоянии кожи.

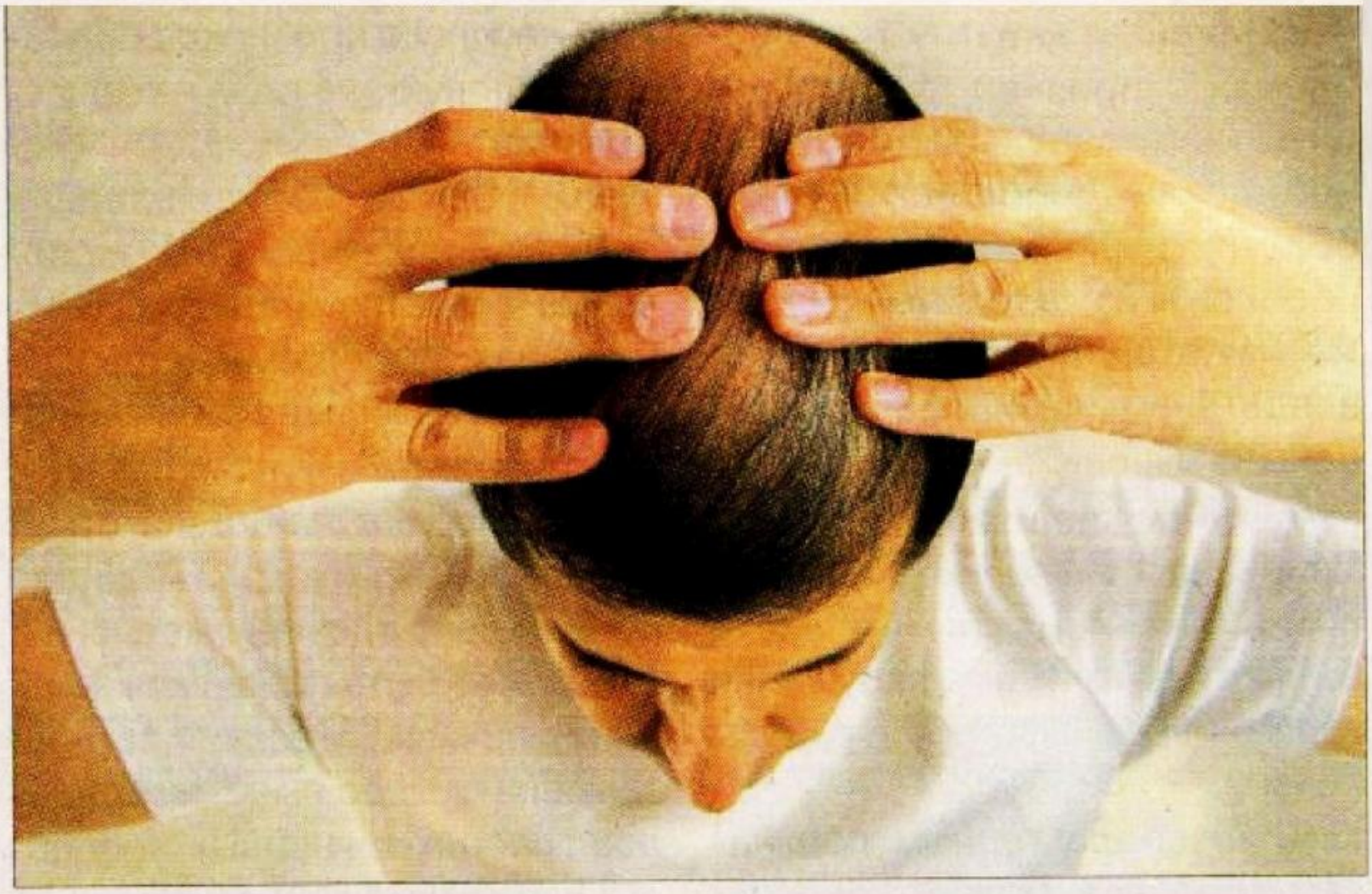
Кожа – зеркало здоровья

Задуматься о том, что печень не в порядке, надо, если обнаружите описанные ниже признаки.

На теле начали появляться **сосудистые звездочки.** Чем их больше, тем хуже себя чувствует печень. Особенно стоит волноваться, если звездочки появляются на щеках или спине.

На теле появляются **пятна**. Изменение пигментации почти всегда говорит о проблемах с печенью. Причем цвет кожи может изменяться в определенных местах.

ПРИЧИНЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ



Бронзовый или пепельно-серый оттенок кожи в области ладоней и подмышечных впадин должен заставить тотчас же отправиться на обследование. Бледность кожи говорит не только об анемии – цирроз и гепатит вполне могут вызвать ее. Но не стоит сразу же впадать в панику, если имеется только бледность. Это может быть свойством кожи либо следствием недостатка железа или иных нестрашных проблем. Волноваться стоит, если упорная бледность сочетается с другими признаками болезни печени.

На теле появляются **синяки**: хронический цирроз печени может приводить к нарушениям свертываемости крови и ломкости капилляров. В этом случае даже легкое надавливание может вызывать синяки на теле.

Бляшки на теле. Если имеются проблемы с оттоком желчи, то на веках, стопах, коленях, локтях могут появляться бляшки, окруженные желтоватой кожей.

Красные ладони. Ярким признаком гепатитов и цирроза является изменение окраски ладоней и подошв. Они краснеют. Если на них надавить, то кожа сна-

чала побелеет, но потом снова станет красноватой.

Желтая кожа. Это единственный признак, о котором, пожалуй, знают все. Действительно, при проблемах с печенью часто наблюдается пожелтение кожи, склер глаз, слизистых. Это происходит из-за того, что печень перестает связывать билирубин и выводить его, и он скапливается в коже. Чаще всего кожа желтеет при гепатитах и циррозах. Однако далеко не всегда надо пугаться сразу, особенно если дело касается пожелтевшего ребенка. Стоит вспомнить, не ел ли пожелтевший человек в последнее время много моркови и не увлекался ли он лечением морковным соком. Избыточное потребление каротина вызывает каротиновую желтуху, которая выглядит, как печеночная желтуха.

Выпадение волос. Нередко болезни печени сопровождаются выпадением волос. Это происходит потому, что болезни печени приводят к развитию гормонального дисбаланса – печень участвует в выработке инсулина, а также выводит излишки эстрогена из организма. На изменение гормонального баланса волосы реагируют в первую очередь.

Кожный зуд. Это очень распространенный симптом.

Если боль в правом подреберье...

Дискинезия желчевыводящих путей – это заболевание, при котором из-за нарушения их подвижности возникают проблемы с выведением желчи.

Желчь – особая жидкость, которая содержит немало химических веществ (например, желчные и минеральные соли), улучшает усвоение жиров и активизирует перемещение пищи по кишечнику.

Вырабатывается желчь в печени, накапливается в желчном пузыре и по мере необходимости поступает в кишечник. Если на пути ее прохождения возникают сбои, у больного снижается аппетит, появляются тошнота, рвота, горечь во рту, стул становится неустойчивым. И главное, возникает присту-

пообразная боль в правом боку, которая усиливается при быстрой ходьбе, беге, поднятии тяжестей.

Причины у этой болезни самые различные: патологии нервной, эндокринной и пищеварительной систем, тяжелые инфекции, интоксикации, недостаток витаминов в пище, неправильное питание.

Важное условие лечения дискинезии – соблюдение диеты. Необходимо ограничить потребление животных жиров, легкоусвояемых углеводов, сладостей, жареной и копченой пищи, уксуса, маринадов, острых приправ.

Пищу рекомендуется принимать часто, до 5–6 раз в день. Ужинать можно не позднее чем за 2–3 часа до сна, без обильных мясных блюд. В рационе обязательно должны присутствовать кефир, ряженка, йогурт.

В какой-то степени при дискинезии желчевыводящих путей лучше придерживаться раздельного питания. Мясо, рыбу и яйца не следует есть с хлебом, картофелем и крупами. Они лучше усваиваются вместе с овощами и зеленью. Кашу нужно варить только на воде и есть ее не с сахаром, а с медом. Употребление картофеля с другими крахмалистыми продуктами (хлебом, сахаром, медом и вареньем) приведет к брожению, образованию избытка слизи, запорам. Пить нужно через 1,5–2 часа после еды, убрать ощущение сухости во рту поможет простая вода.

Признаки опухолей

Злокачественную опухоль можно заподозрить, если наблюдается резкое истощение в течение нескольких месяцев в сочетании с болями в правом боку. При этом боль может быть сильной или совсем слабой. **Доброкачественные** опухоли чаще всего протекают совершенно бессимптомно.

Причиной развития **абсцесса** могут быть паразиты в полости печени или бактериальные инфекции. Главным признаком тут может быть длительно держащаяся высокая температура. При этом нет никаких признаков простудных заболеваний. В совокупности с температурой появляется болезненность в правом боку, которая чувствуется при надавливании.

Диета № 5

Цель: полноценное питание, способствующее нормализации функций печени и деятельности желчных путей.

Общая характеристика: нормальное содержание белков и углеводов при небольшом ограничении жиров (в основном тугоплавких). Исключают продукты, богатые азотистыми экстрактивными веществами, холестерином, щавелевой кислотой, эфирными маслами и продуктами окисления жиров, возникающими при жарке. Повышают содержание липотропных веществ, клетчатки, пектинов, жидкости.

Калорийность: 2800–2900 ккал.

Режим питания: 5 раз в день.

Примерное меню диеты № 5:

1-й завтрак: творог с сахаром и сметаной, каша овсяная молочная, чай.

2-й завтрак: яблоко печеное.

Обед: суп из сборных овощей вегетарианский на растительном масле, курица отварная в молочном соусе, рис отварной, компот из сухофруктов.

Полдник: отвар шиповника.

Ужин: рыба отварная с соусом белым на овощном отваре, картофельное пюре, ватрушка с творогом, чай.

На ночь: кефир.

Что назначают в период обострения?

ДИЕТА № 5А

Цель: обеспечение минимальной нагрузки на органы пищеварения нормализации нарушенных функций печени и желчных путей.

Общая характеристика: в диете ограничены жиры (в основном тугоплавкие), белки и углеводы в пределах физиологической нормы.

Калорийность: 2500–2600 ккал.

Режим питания: 5–6 раз в день, небольшими порциями.

Примерное меню диеты № 5А:

1-й завтрак: суфле творожное паровое, каша рисовая молочная протертая, чай.

2-й завтрак: яблоко печеное с сахаром.

Обед: суп перловый с овощами вегетарианский протертый, котлеты мясные паровые с морковным пюре, кисель.

Полдник: отвар шиповника.

Ужин: кнели рыбные паровые с картофельным пюре, запеканка манная со сладкой подливкой, чай.

На ночь: кефир.

Печень и желчный пузырь: что любят

• **Сухари** из 200 г пшеничного хлеба высшего сорта, тонко нарезанные и неподжаристые.

• **Нежирная свежая рыба** куском и рубленая (кнели, фрикадельки, котлеты), отварная или на пару.

• **Супы:** на обезжиренном слабом мясном или рыбном бульоне с добавлением слизистых отваров круп (манной, риса) вареного и протертого мяса, паровых кнелей и фрикаделек, яичных хлопьев.

• **Нежирные мясо** говядины, телятины, курицы, индейки, кролика. Мясо обезжиривают, удаляют фасции и сухожилия, у птиц – кожу. Паровые или сваренные на воде котлеты, фрикадельки. Фарш с вареным рисом (замена хлебного мякиша) 3–4 раза пропускают через мелкую решетку мясорубки. Суфле из отварного мяса.

• **Молочные продукты:** свежеприготовленный кальцинированный или пресный протертый творог, паровое суфле.

• **Яйца:** 1–2 в день всмятку, паровой омлет или для приготовления других блюд.

• **Крупы:** протёртые каши на воде или обезжиренном бульоне – рисовая, овсяная, гречневая, из крупяной муки;

• **Плоды, сладкие блюда, сладости:** кисели и желе из черники, кизила, черемухи, айвы, груш. Протертые сырые яблоки. Сахар – ограниченно.

Что не любят

• Хлебобулочные и мучные изделия.

• Супы с крупой, овощами, макаронными изделиями, молочные, крепкие и жирные бульоны.

• Жирные виды и сорта мяса, мясо куском, колбасы и другие мясные продукты.

• Цельное молоко и другие молочные продукты.

• Яйца вкрутую, сырые, жареные.

• Закуски.

• Жирная, соленая рыба, икра, консервы.

• Пшено, перловая, ячневая крупы, макаронные изделия, бобовые.

• Овощи только в виде отваров, добавляемых в супы.

• Фрукты и ягоды в натуральном виде, сухофрукты, компоты, мед, варенье и другие сладости.

• Кофе и какао с молоком, газированные и холодные напитки.

Внимание!

Соусы и пряности исключают, в блюда можно добавлять только обезжиренный бульон и сливочное масло.

Напитки: чай, преимущественно зеленый, черный кофе и какао на воде; отвары из шиповника, сушеной черники, черной смородины.

Жиры: только очень свежее сливочное масло по 5 г на порцию готового блюда.

Правила питания при холецистите

Большое значение в лечении заболеваний печени и желчного пузыря оказывает диета.

1. Лечебное питание при холецистите (воспалении желчного пузыря) – это, в первую очередь, регулярное питание: частота приемов пищи должна составлять не менее 5–6 раз в день. Такой рацион называется дробным.

2. Учитывая, что слизистые оболочки двенадцатиперстной кишки и общего желчного протока особенно чувствительны при поверхностном катаральном воспалении (сопутствующем холециститу), то принцип лечебного питания – соблюдение так называемой щадящей диеты. Исключается употребление горчицы, перца, хрена, других острых специй, маринадов, солений, копченостей. Нанести вред могут и жареные продукты.

3. Достаточное количество белка чрезвычайно важно для сохранения оптимальной структуры желчи с биохимической точки зрения (нормального содержания комплексных соединений – липопротеинов,

ассоциации желчных кислот). В этом – преграда камнеобразованию.

4. Желательно, чтобы 50–60% жиров были животного происхождения. Из белковых продуктов можно употреблять творог, неострые сыры, нежирную рыбу, постное мясо (птица и говядина), гречневую и овсяную крупы, сою. Очень полезны продукты моря: кальмары, морская капуста, морские гребешки. Немало белка и в грибах: белых, подосиновиках, подберезовиках. Отварные грибы, грибные супы – вкусные и полезные блюда. В то же время мясные бульоны, особенно крепкие, из лечебного питания больных рекомендуется исключить. Лучше усваиваются и действуют на пищеварительные железы овощные супы с добавлением рыбных или мясных фрикаделек. Яйца всмятку, паровой омлет из белка лучше всего употреблять 1–2 раза в неделю.

5. Как известно, жиры – важнейший «строительный» материал для клеток центральной нервной системы, эндокринных желез, печени. Однако нецелесообразно как перегружать рацион жирами, так и полностью их исключать: нарушение нормального соотношения желчных кислот и холестерина в желчи способствует развитию «предкаменных» состояний, формированию желчных камней.

6. Отдавайте предпочтение растительному маслу (подсолнечному, оливковому и т. д.), особенно нерафинированному. Дневная норма растительных жиров – 25–30 г. Их лучше употреблять в виде добавок к кашам, заправки к овощным блюдам. Молочные жиры, как наиболее полноценные, в виде сливочного масла рекомендуются в количестве 30–50 г (суточная норма).

Что касается молочных продуктов, то вам лучше употреблять домашнюю простоквашу, свежий (не очень кислый) кефир, а также небольшое количество творога (излишек творога не способствует нормальному обмену веществ).

7. Вам никак не обойтись и без 300–400 г углеводов в вашем суточном рационе. Полезны различные каши, «вчерашний» или слегка подсушенный белый хлеб, мед, сахар. Глюкоза не менее важный, чем жиры, составной компонент клеток, органов и

систем. Но с чаем, компотами, киселем следует употреблять не более 50–75 г сахара в день. Количество углеводов нужно ограничивать в основном за счет легкоусвояемых кондитерских изделий и сдобы.

8. Особенно важно содержание в диете витаминов С и Е. Витамин С (аскорбиновая кислота) относится к разряду водорастворимых, он не может накапливаться организмом, поэтому его запасы необходимо пополнять. Больше всего витамина С содержится в цитрусовых, черной смородине, сладком перце, капусте, шпинате, дынях, а также в печени. Витамин Е (токоферол) относится к жирорастворимым. Его источниками являются все виды растительного масла, а также орехи в сыром виде. Он снижает содержание в желчи холестерина.

Эти два витамина должны присутствовать в организме в избытке. Витаминами богаты такие растения, как облепиха, шиповник, черная смородина, крапива, лимон, чеснок, лук, все виды орехов.

9. Желчнокаменная болезнь, как правило, сопровождается запорами, поэтому, чтобы повысить перистальтику кишечника, обязательно вводите в свой рацион продукты, богатые клетчаткой: отварную капусту, свеклу, гречневую, овсяную и перловую каши.

10. Солите блюда умеренно. Количество потребляемой в сутки жидкости должно быть необременительным – примерно 1,5–2 л.

11. Не забывайте, что пища не должна быть ни слишком горячей, ни слишком холодной.

Внимание!

Алкоголь противопоказан, крайне вредное действие на слизистые оболочки оказывает курение. В период обострения заболевания назначается та же щадящая диета, но с ограничением мясных блюд.

Тыква – целительница

При заболевании печени очень полезна тыква. Она – отличный регулятор пищеварения и за счет большого содержания пектина способствует выведению холестерина из организма.

В ней содержится в достаточном количестве кальций, калий, фосфор, железо, медь, фтор и цинк. В тыквенной мякоти очень много каротина, витамина С, витаминов группы В и других полезных для организма веществ, которые положительно влияют на функцию кишечника.

Блюда из тыквы рекомендуют включать в рацион больным гепатитом, холециститом, а также людям с желчнокаменной болезнью, хроническими колитами и энтероколитами в стадии обострения.

Блюда из тыквы желательно употреблять тем, кто перенес вирусный гепатит А. Биологически активные вещества, которые содержатся в тыкве, способствуют возобновлению активной антиоксидантной функции печени.

Тыква печеная. Спелую тыкву разрезать и удалить из нее серединку с семечками. Не снимая кожуру, запечь в духовке до готовности.

Подать можно как охлажденную с молоком, сливками или медом, так и горячую с растопленным сливочным маслом.

Тыква в горшочке. Тыкву очистить и порезать небольшими кусочками. Посыпать сахаром и ванилином. Оставить на несколько минут пропитаться.

Горшочек смазать маслом и положить туда тыкву. Сверху полить сливками и поставить в несильно разогретую духовку на один час.

Кисель из тыквы. Для приготовления надо: 500 г тыквы, 0,5 л молока, 3 ст. ложки сахара, 1,5 ст. ложки картофельного крахмала, соль и ванильный сахар по вкусу.

Тыкву очистить и потереть на терке. Картофельный крахмал развести холодным молоком и перемешать с горячим, поставить на огонь и довести до кипения, но не кипятить. Добавить ваниль, сахар, соль по вкусу, тертую тыкву.

Все перемешать, снова поставить на огонь и довести до кипения. Употребляют как горячим, так и холодным.

Как принимать минеральную воду?

При заболеваниях печени и желчного пузыря применяются минеральные воды:

Ессентуки № 4 и 17, Славяновская, Смирновская, Аршан, Арзни, Джермук, Боржоми, Джава, Исти-Су, Ижевская, Карачинская, Каширская, Краинская, Кармадон, Липецкая, Машук № 19, Московская, Новоижевская, Серноводская, Смоленская, Угличская, Уфимская, Анкаван, Бируте, Вяртсиля № 1, Зваре, Саирме, Багдахшон, Нукусская, Варница и идентичные им минеральные воды.

Они способствуют усилению образования желчи и желчевыделения, нормализации обменных процессов в печени и других органах, уменьшают воспалительные явления в слизистой органов пищеварения, нормализуют двигательную функцию этих органов, снимают боли, улучшают выработку гормонов органами пищеварения.

Лечение минеральными водами рекомендуется проводить 2 раза в год.

Принимают по 200–250 г 3 раза в день в течение месяца, подогревая до температуры 40–50°С. Оставшуюся в бутылке после приема минеральную воду плотно закрывают пробкой.

Время приема воды зависит от кислотности желудочного сока. При пониженной ее принимают за 20–30 минут до еды, при нормальной – за 45 минут, при повышенной – за 30–60 минут до еды. Если вы не знаете состояние кислотности, воду можно принимать, как при нормальной кислотности, за 45 минут до еды.

Важно знать!

Количество принимаемой минеральной воды уменьшается до 150–100 г при таких сопутствующих заболеваниях, как панкреатит, недостаточность сердечной деятельности, а также при склонности к поносам.

Питайтесь правильно!

Прежде всего произведите «ревизию» своего питания.

Разграничьте свой недельный рацион таким образом: 2–3 дня мясные, 2–3 дня рыбные, 2 – постные (то есть вегетарианские). Старайтесь (это важно для печени), чтобы мясо и рыба были нежирных сортов.

Пищу нужно только варить, тушить или запекать. Количество жиров при этом сведите до минимума. Если вы, например, готовите мясо, то подавайте с ним много овощей и зелени. Еще лучше, если мясо варить или тушить вместе с овощами и зеленью.

Хочу поделиться с вами рецептом **борща-«пятиминутки»**, который вкусен и одновременно действует как эффективное лекарство для печени. Опустите в кипящую воду (это может быть и заранее сваренный некрепкий бульон) по щепотке трав: укропного семени, крапивы, петрушки, сельдерея, лаврового листа. Затем на крупной терке потрите капусту, морковь, свеклу, картошку, лук, чеснок, перец, тыкву, помидоры и др. (все, что есть по сезону) и все одновременно опустите в кастрюлю. После закипания варите борщ только 5 минут. Потом дайте ему настояться 15–20 минут под крышкой. Масло добавьте уже в тарелку. Любители традиционного борща, наверное, будут разочарованы: где же сметана? Но ведь мы с вами лечимся, а значит, смешивать любые молочные продукты с другими нежелательно: реакция печени, поджелудочной, кишечника будет негативной.

Утро начинайте с любой каши. Но не на молоке, а на воде. Вкусны геркулесовая и рисовая каши, сваренные на отваре сухофруктов (или свежих – летом), а также приготовленные на воде, в которую добавлены курага, изюм, мед, варенье и т. д.

Если печень «барахлит», **откажитесь** от белого хлеба, молочных продуктов, копченостей, сосисок, сарделек, любых консервантов. Сахар, шоколад желательно заменить медом, варе-ньем.

Соблюдайте **еще одно правило:** никогда не запивайте еду сразу, а лишь 1,5–2 часа спустя.

Для лечения печени нужен целый **набор трав**, потому что ее болезни «тянут» за собой сдвиги в работе желудка, кишечни-

ка, поджелудочной железы, нарушения в сосудах, обмене веществ, почках, в половой, эндокринной системах.

Рецепт, который помог. Для восстановления их деятельности хороши тысячелистник, курузные рыльца, ромашка, мята, календула, крапива, березовые почки и листья. Взяв горсть смеси этих трав (это норма на сутки), залейте их 3 стаканами кипятка и оставьте настаиваться в термосе на ночь. Утром, только проснувшись, выпейте стакан горячего настоя: так вы сразу омоете желудок, приготовите его к работе. Затем – стакан в обед, а перед сном (через 2 часа после еды) еще стакан настоя, но уже добавив в него 1 ч. ложку меда (для лучшего сна). Пить траву нужно 3–4 недели, с перерывами в субботу и воскресенье. При больной печени уделяйте внимание работе кишечника.

Кишечнику полезна глубокая еженедельная клизма. Вначале сделайте два захода (по 1,5–2 литра) с чистой водой, а третий – с отваром ромашки. Токсические нагрузки на печень сразу снизятся, если кишечник заработает нормально.

И. ЧКАЛОВА,
Нижегородская область.

Тюбаж из гречневой каши

Защититься от обострений хронического холецистита мне помогает тюбаж, с помощью которого очищаю желчный пузырь.

Процедуру делаю с гречкой, это самый щадящий вариант.

Сначала готовлю кашу. Для этого беру 40 г гречневой крупы-сечки на 1 стакан воды и варю на медленном огне 20 минут без соли, сахара и масла. Готовую кашу съедаю натощак в теплом виде в один прием, после чего лежу полтора часа на правом боку, подложив под него теплую грелку.

Грелка должна находиться в области печени. Лучше всего лежать без подушки. Тюбаж делают 2 раза в месяц. Эта процедура помогает желчному пузырю нормально работать.

Г. ВАЛЬКОВСКАЯ, Гродненская область.

Овсянка выводит токсины

«Здоровье гораздо более зависит от наших привычек и питания, чем от врачебного искусства», – говорили древние мудрецы. Я полностью с этим согласна, поэтому каждое утро стараюсь есть овсяную кашу.

Блюда из овса укрепляют организм и хорошо усваиваются. Овсяная каша богата витамином Е, кальцием и фосфором (необходима больным туберкулезом и при переломах), магнием (полезна при холецистите, гипертонии, тромбофлебите), железом, йодом и т. д.

Но самое главное – овсянка способна выводить из организма токсины и примеси тяжелых металлов, что очень важно для печени. Причем неважно, как была приготовлена каша – сварена на молоке с добавлением масла и сахара или без, – она все равно на 90% очистит ваш организм от всякого мусора.

Н. СТАРЦЕВА,
г. Кудымкар Пермского края.

Помог клюквенный напиток с морковью

Некоторые люди помногу пьют пива. Печень начинает страдать от цирроза. А если увлекаться лекарствами, то печень отравляется токсинами.

Как уберечь печень от разрушения? Приготовьте следующий напиток. Возьмите 1 кг моркови, натрите на терке, залейте 1/2 л кипяченой воды и оставьте на 1 час. Затем отожмите сок через марлю. В морковный сок добавьте 3/4 стакана клюквенного сока, сок половины лимона и сахар по вкусу. Принимайте по 1/4 стакана 3 раза в день.

Т. КАРАВАЕВА, г. Кудымкар Пермского края.

Как защититься от цирроза?

Цирроз печени – хроническое заболевание, однако процесс разрушения печени можно замедлить и даже остановить.

- Пейте **сок свежей капусты и свеклы** по полстакана до еды, чередуя их через день утром и вечером.
- 5–6 измельченных **корней хрена с листьями** залить 0,5 л водки, настоять неделю, процедить и пить по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.
- 20 г травы и 5 г корней **калгана** залить 1 л воды, кипятить под крышкой, пока не останется примерно 600 мл жидкости, настоять сутки, процедить. Пить по 1 рюмке 3 раза в день за 30 минут до еды, заедая только 1 ч. ложкой меда.
- 3 ст. ложки **травы репешка** залить 0,5 л кипятка, кипятить на слабом огне под крышкой 5 минут и ночь настаивать в термосе, процедить, добавить 1 ст. ложку меда и пить теплым по трети стакана 4 раза в день за 20 минут до еды.
- Одновременно пить **отвар шиповника**: 3 ст. ложки ягод растолочь, залить стаканом кипятка, держать на огне 2 часа, не допуская закипания, настоять 2 часа, процедить и пить по полстакана 5 раз в день.
- Приготовить **сбор:** взять по 1 щепотке фенхеля, цикория, укропа, хмеля, пижмы, бессмертника и лапчатки гусиной. Все смешать, взять 1 ст. ложку смеси, залить стаканом кипятка, настоять 15 минут, процедить и пить по трети стакана утром и вечером за 15 минут до еды.

О. СТЕПАНОВИЧ-САВРАСОВА,
Волгоградская область.

Сироп из одуванчиков

Чтобы не допустить развития цирроза печени, приготовьте сироп из одуванчиков.

Возьмите литровую банку, выложите на дно тонкий слой одуванчиков, затем насыпьте слой сахара, сверху еще один слой одуванчиков, потом – снова сахар. Чередуйте так слои, пока банка не заполнится. Затем поставьте одуванчики с сахаром под гнет в темное холодное место на 1–2 недели. Принимают готовое лекарство с чаем или травяными настоями вместо варенья.

Б. СВЕШНИКОВ, г. Батайск Ростовской области.

Долой, паразиты!

Для профилактики гепатоза и цирроза печени, паразитарных заболеваний:

2 стакана цветков пижмы (без стеблей и листьев) смешайте с таким же количеством цветков тысячелистника, залейте 2 л холодной воды, настаивайте сутки. Затем поставьте на огонь. Как только вода зашумит (не закипит), снимите с огня.

Через 3–5 часов опять повторите, не доводите до кипения, потом процедите через несколько слоев марли. На каждый литр отвара добавьте 3 стакана сахарного песка и 2 ст. ложки меда, размешайте, доведите до кипения и кипятите на медленном огне 5–7 минут, снимая пену. Сироп храните в холодильнике.

Пейте приготовленное лекарство по 25 г утром на голодный желудок и 25 г вечером за 20 минут до сна. Полной литровой бутылки хватит на 21 день. Потом нужно сделать перерыв на 7 дней. Всего для выздоровления следует провести 3 курса.

Сироп снимает боли за 15–20 минут. Во время лечения нельзя употреблять алкогольные напитки.

Я сделала 2 курса для профилактики. У меня исчезли вздутие живота и боли в печени, наладилась работа кишечника.

Т. ТАРАСКИНА, г. Саратов.

Фитотерапия бьет по камням

Для желчнокаменной болезни характерно приступообразное течение. Во время приступов больным необходима экстренная терапия обезболивающими и спазмолитическими средствами, а нередко и хирургическое вмешательство.

А вот в период затихания болезни на помощь пациентам придет фитотерапия. Лечение должно быть систематическим и длительным – не менее 3–5 месяцев.

Возьмите 30 г травы зверобоя, по 20 г коры крушины и мяты перечной, 15 г травы чи-

стотела большого. Все тщательно перемешайте, залейте 1 ст. ложку сырья 1 л кипятка, поварите 30 минут, дайте 15 минут настояться, процедите и отожмите. Долейте до первоначального объема и принимайте по 2–3 стакана через день.

Смешайте по 30 г листьев мелиссы, мяты перечной, цветков ромашки аптечной. 1 ст. ложку сырья залейте 200 мл кипятка, дайте настояться в течение 15 минут. Принимайте по стакану в 2–3 приема при метеоризме и неустойчивом стуле.

При желчнокаменной болезни с диспепсией смешайте по 10 г травы мяты перечной, травы полыни горькой, измельченной коры крушины и корни одуванчика, 20 г бессмертника, 40 г измельченного корня марены красильной. Все тщательно перемешайте и 1 ст. ложку сырья залейте 200 мл кипятка. Варите в течение 30 минут, затем дайте остыть в течение 10 минут, процедите и долейте до первоначального объема. Принимайте по 0,25–0,5 стакана за 30 минут до еды 3 раза в день.

Смешайте по 10 г травы чистотела, травы фиалки трехцветной, плодов аниса, по 20 г измельченных корней одуванчика и травы зверобоя, по 15 г травы горца птичьего и кукурузных рыльцев. Все перемешайте и приготовьте сбор, как в предыдущем рецепте. Принимайте по 0,25–0,3 стакана за 30 минут до еды 2 раза в день.

Для облегчения и успокоения болей при холецистите смешайте по 50 г травы чистотела и мяты перечной, залейте все 200 мл кипятка, дайте настояться и принимайте по 1 стакану 2 раза в день.

Смешайте 30 г цветков бессмертника, 20 г измельченного корня ревеня, 50 г травы тысячелистника. 1 ст. ложку сырья залейте 200 мл кипятка, настаивайте 15 минут, процедите и долейте до первоначального объема. Принимайте по 0,7–0,75 стакана на ночь.

Т. ХАЖИЕВ,
Башкортостан.

Потомственная ведунья

Решение личных проблем по фотографии и без.
Приворот. Отворот.
Снятие порчи. Защита.
Стаж более 30 лет.

Сначала - результат.
(конверт с обратным адресом)

603139, Н.Новгород, а/я 41, Зинаиде Кондратьевне.

Реклама.

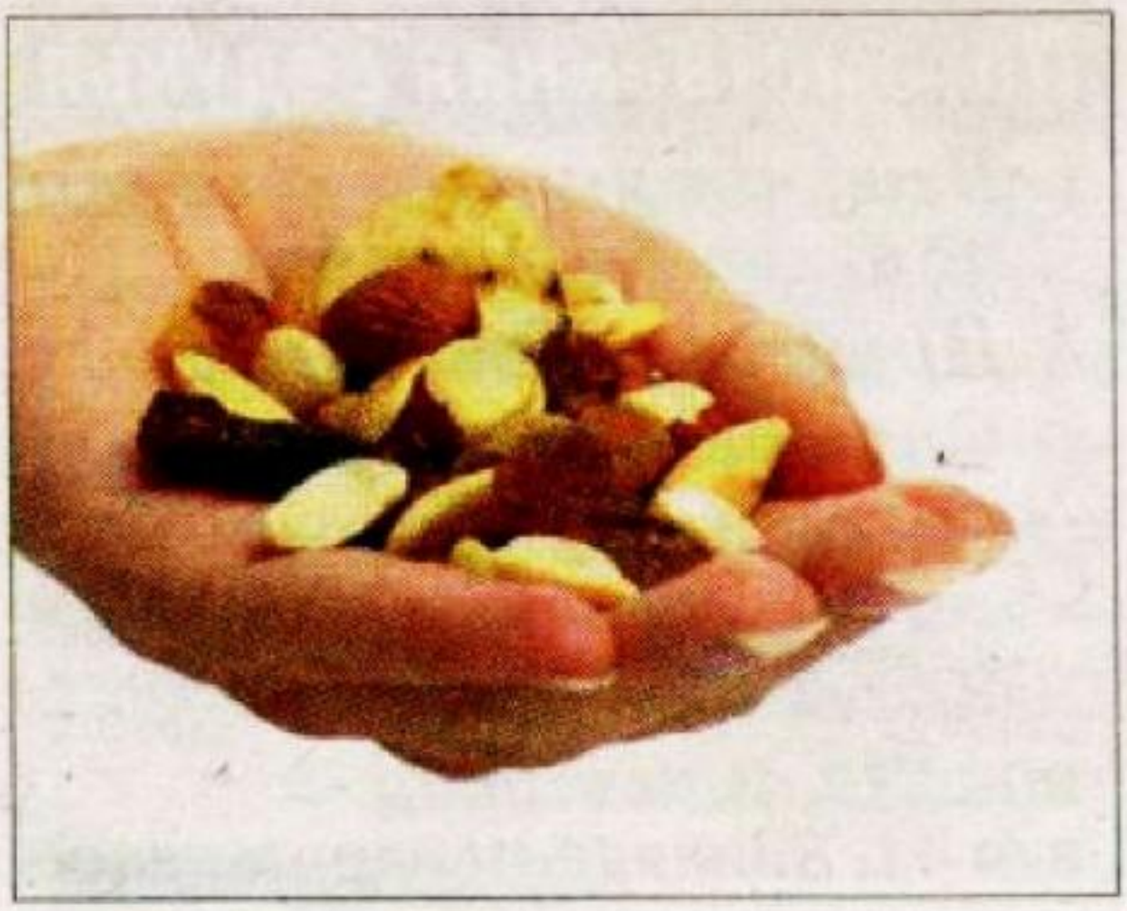
Что восстановит печень?

Хочу предложить рецепты для лечения заболеваний печени.

• 2 ст. ложки листьев или 1 ст. ложку **почек березы** залить в эмалированной посуде 0,5 л крутого кипятка. Добавить четверть чайной ложки питьевой соды (чтобы растворились смолистые вещества), настоять час, процедить. Принимать по полстакана 4 раза в день.

• При воспалении печени 4 ст. ложки **цветков календулы** или всего растения заварить в 1 л кипятка. Выпить за один день в 3 приема.

• При больной печени полезны **ягоды можжевельника.** Сначала съедать по 1 ягодке в день, далее ежедневно прибавляя по ягодке и доведя до 50 штук в день.



• При болезнях печени пьют **березовый сок** по стакану в день.

• Полезно пить **отвар из листьев и стеблей лесной земляники.**

• 1 ст. ложку цветковых **корзинок бессмертника песчаного** заварить стаканом кипятка, накрыть крышкой и кипятить при слабом нагреве 15 минут, охладить и процедить. Принимать отвар в теплом виде по полстакана 2–3 раза в день до еды.

• При воспалении печени очень полезно пить густой отвар **корней шиповника** 2–3 раза в день до полного выздоровления.

• Средства для лечения печени – **кукурузные рыльца.** Когда срывают листья, облегающие спелый початок, то под ними обнаруживается много волокон. Их следует заварить и пить как чай длительное время, иногда до полугода.

• При заболеваниях печени полезны **орехи, изюм, сыр, творог, земляника.**

Л. РАСПОПОВА,

г. Новокузнецк Кемеровской области.

Цикорий – друг желчного пузыря

У цикория, как говорится, в дело идет все, а потому выкапывать его надо вместе с корнем, так как именно корень имеет самые полезные свойства.

Цикорий применяют как желчегонное средство при заболеваниях желчного пузыря и печени: залейте 1 ч. ложку травы цикория стаканом кипятка, дайте настояться и процедите. Принимайте по полстакана 2 раза в день за 30 минут до еды.

Также эффективен такой рецепт: 2 ст. ложки измельченных корней цикория залейте 2 стаканами воды и кипятите 30 минут, затем настаивайте полчаса, процедите, долейте кипятком до 2 стаканов. Принимайте 3 раза в день перед едой по полстакана. Курс лечения – 1–2 месяца.

Время сбора сырья приходится на осень: выкапывайте цикорий с сентября по ноябрь, лучше после дождя, когда почва мягкая. Промытые корни нарежьте, высушите (можно в сушилке или печи) при температуре 60–80°С. Корни лучше обжарить. Сырье затвердевает не сразу, а лишь после того, как его вынут из духовки и остудят. Корни должны крошиться.

Надземную часть цикория заготавливают во время цветения, как и любое другое лекарственное растение. Стебли режут на несколько частей и сушат прямо на солнце. Хранить желательно в закрытой стеклянной посуде.

О. ЛОБОВА,

с. Малая Сердоба Пензенской области.

Между Морицем и сыроедами

Все, кого еще не мучают желчные колики – острые боли, после которых человек готов безропотно лечь на операционный стол, имеют реальный шанс избежать подобной участи.

Для того чтобы в организме не скапливался вредный холестерин, а желчный пузырь вовремя опорожнялся, нужно больше двигаться, полноценно питаться и ни в коем случае не переедать. Также не следует слишком часто есть жирную, острую и жареную пищу.

Нельзя сидеть на голодных диетах, курить и злоупотреблять алкоголем. Не правда ли, скучно, долго и неинтересно? А вот когда нам предлагают радикальную и быструю очистку от желчных камней, мы радостно спешим этим воспользоваться, не пытаясь проанализировать эффективность подобных процедур.

В частности, сегодня у всех на слуху «чудодейственная» очистка печени и желчного пузыря по Морицу, которая обещает полное очищение от конкрементов. Согласно данной методике, камни можно легко размягчить и без проблем вывести из желчного пузыря и протоков. Для этого нужно подготовиться к несложной процедуре чистки, сделав клизму и выпив сульфат магния, расширяющий желчные протоки.

Основной ударной силой данной методики является яблочный, лимонный либо грейпфрутовый сок и оливковое масло. Их нужно пить по специальной схеме в течение недели, сопровождая очистительными клизмами.

Кому не понравится столь простой рецепт? Главное доказательство эффективности этой методики просматривается в зеленоватых сгустках «размягченных камней», которые после подобных процедур появляются в каловых массах.

Давайте не будем спешить запасаться соком и маслом, а проанализируем этот процесс:

1. Размеры «камней», выходящих при чистке «по Морицу», свидетельствуют о том, что они образовались вне желчного пузыря. Через желчный проток, диаметр которого не более нескольких миллиметров, не смо-

жет пройти камень размером в несколько сантиметров.

2. Наблюдаемые в процессе очистки конкременты – не что иное, как прореагировавшие с желудочным соком остатки желчи, оливкового масла и сока.

3. Улучшение самочувствия после подобных процедур не имеет отношения к «псевдокамням». Этот эффект объясняется исключительно очисткой кишечника и обильным выходом из организма желчных кислот.

Активное удаление токсичных каловых масс, гнилостных бактерий и продуктов гниения пищи всегда положительно отражается на самочувствии человека. Кроме этого, желчные кислоты токсичны для организма, а их рециркуляция создает дополнительную нагрузку на печень. В процессе тюбажа по методу Морица значительная часть этих веществ выводится из организма, облегчая работу печени.

Однако достигнутый позитив весьма кратковременен. Желчные кислоты, как и повседневная пища, необходимы организму. Поэтому вскоре после завершения курса тюбажа организм вновь накапливает продукты разложения пищи, каловые массы и желчные кислоты.

С другой стороны, человек с желчнокаменной болезнью, поверивший в эффективность подобной «чудодейственной» очистки, сильно рискует, поскольку процесс активного вывода желчи может спровоцировать закупорку камнями желчных протоков и привести к острому приступу.

Сыроеды, в свою очередь, видят основной причиной образования желчных камней употребление мяса – животного высокобелкового продукта. Они не без оснований утверждают, что до 60% мясного белка не усваивается организмом и становится опасным балластом, перегружающим печень и провоцирующим процесс образования камней в желчном пузыре.

Золотая середина, как всегда, находится между этими разнополярными суждениями.

Внимание!

Поэтому, не исключая полностью из рациона мясные продукты и не проводя бессмысленного «размягчения» желчных конкрементов, можно обезопасить себя от камней в желчном пузыре системой правильного питания, отказом от вредных привычек и высокой двигательной активностью.

Камнедробильные травы

Лекарственные травы также не стоит сбрасывать со счета. Не только профилактика, но и лечение желчнокаменной болезни весьма эффективны с их участием.

Марена красильная, корень подсолнечника, спорыш и корни шиповника доказали свою пользу в борьбе с желчными камнями.

Спорыш улучшает обменные процессы в организме, выводит избыточные соли, очищает кровь и препятствует образованию камней в почках и желчном пузыре. Корни шиповника, марена и подсолнечник в свою очередь растворяют камни до состояния мелких песчинок, которые затем удаляются из организма естественным путем.

Рецепт. Простая схема выведения мелких камней с помощью корней шиповника и спорыша состоит из двух стадий. Сначала нужно проварить в 0,5 литра воды 4 ст. ложки корня шиповника. Пить отвар следует в горячем виде по 200 мл за полчаса до еды трижды в день. Через 10 минут после приема отвара из корня шиповника выпивают 100 мл водного настоя спорыша. Для того чтобы свести к минимуму контакт спорыша с зубной эмалью, настой пьют через коктейльную трубочку.

Настой спорыша готовят так: 1 ст. ложку травы заливают 200 мл кипятка и держат полчаса на водяной бане.

Примерно через месяц такого лечения желчные камни растворяются и безболезненно выходят.

Полезны в деле профилактики образования желчных камней свежие листья крапивы (салат, зеленый борщ) и напиток из корней цикория.

Способствуют размягчению и выводу камней тыквенное масло, льняное масло и масло расторопши, которыми можно заправлять овощные салаты и каши. Регулярно включайте их в пищевой рацион и будьте здоровы!

Кто чистит печень по утрам - тот поступает мудро!

О чистке печени нужно позаботиться особенно тем, кто регулярно принимает лекарства или много пил их раньше.

СПОСОБ 1 – ТЮБАЖИ

Любое очищение печени начинается с очистки кишечника. В домашних условиях его можно провести с помощью клизмы. Но перед этим организм стоит подготовить, питаясь овощами и фруктами. Полезно пить свежевыжатые соки, особенно яблочный и свекольный.

Суть процесса очищения печени состоит в том, чтобы спровоцировать мощное сокращение желчного пузыря и раскрыть желчевыводящий проток. По этой причине, перед тем, как непосредственно приступить к очищению печени, необходимо хорошенько ее прогреть. Таким образом, болевые ощущения будут сведены к минимуму.

Прогревают печень в течение 13–14 часов любым видом тепла. Лучше всего ночь перед чисткой поспать с грелкой на правом боку. Тепло усиливает приток крови к печени, желчь становится более текучей. Кроме того, хорошо прогретая печень не будет сильно болеть во время оттока желчи.

Когда бок хорошо прогреется, можно приступать к очищению печени. Для этого необходимо:

Выпить 100–200 мл растительного масла, подогретого до 37–40°С, запивая его таким же количеством лимонного сока либо любого безалкогольного напитка.

Важно, чтобы на момент очистки печени желудок был пуст. После приема масла нужно полежать. Грелку с правого бока не снимать.

Если у вас нет хорошего растительного масла или вам не под силу выпить его, то можно воспользоваться сорбитом или сернокислой магнезией (продается в аптеке). Их нужно взять по 1–2 ст. ложки, размешать в стакане минеральной воды и выпить за 2 приема с интервалом в 15–20 минут. Затем лечь отдыхать, не убирая грелку от правого бока.

На курортах для очищения пьют специальную минеральную воду в теплом виде (не меньше литра).

СПОСОБ 2 – НАСТОЙ ЯГОД ШИПОВНИКА

3 ст. ложки измельченных ягод шиповника заварить с вечера в термосе в 0,5 л воды. Утром в стакан с 3 столовыми ложками ксилита или сорбита налить горячий настой шиповника, размешать и выпить залпом.

Через 20 минут допить оставшийся в термосе настой шиповника (без ксилита или сорбита). Через 45 минут – завтрак: сочные фрукты, овощной салат. Можно съесть кусочек подсушенного хлеба.

Между каждым приемом пищи и жидкости надо активно двигаться, что активирует перистальтику кишечника.

Подобную процедуру следует повторять 6 раз, через каждые два дня. После этого можно проводить такую очистку печени один раз в неделю.

СПОСОБ 3 – СОКОТЕРАПИЯ

От трех до шести месяцев принимать свекольный и свекольно-морковно-огуречный соки. Начинать надо с 1 чайной ложки, разведенной в стакане кипяченой воды, и постепенно доводя объем выпиваемого сока до 2 литров в день при хорошей переносимости. Пить его надо дробными порциями за 15 минут до еды.

Легкость необыкновенная...

Для профилактики и лечения заболеваний печени:

1. В течение месяца употребляют специальную смесь, снимающую воспаление, витаминизирующую организм, устраняющую запоры: по 1 ст. л. массы, которую получают путем смешивания 10 ст. л. **оливкового масла, столько же сока лимона и меда.** Лекарство пьют 20 дней перед сном.

2. Вторая смесь состоит из 250 г **инжира**, 250 г **кураги**, 100 г **травы сенны**. Все ингредиенты измельчают с помощью мясорубки, заливают 750 мл воды (холодной), выдерживают 2 часа, добавляют еще 150 мл воды. Перед сном съедают 1 ст. л. массы. Длительность курса профилактики и лечения – 30 дней.

Расторопша – восстановитель печени

По легенде, измученному недугами путнику Дева Мария однажды указала на придорожную колючку, которая с тех пор и помогает обретать здоровье при заболеваниях печени, желчнокаменной болезни, воспалении кишечника, геморрое, болях в суставах...

Перед ней отступают цирроз печени и гепатит. Восстанавливать, по сути, делать генеральную уборку печени, необходимо от действия разрушающих ее ядов алкоголя, инфекций, лекарств, жиров...

Мука из семян расторопши – первооснова таких печеночных препаратов, как **силибор, карсил, легален.**

Как восстановитель печени, расторопша работает не хуже знаменитого эссенциале, а дешевле этого препарата в 8–10 раз.

Уникальным лекарем является и экстракт расторопши – вытяжка из плодов на водно-спиртовой основе. Его рекомендуют больным в качестве иммуномодулятора как весьма эффективное обезболивающее и антирадиационное средство.

Готовим печень к празднику

За две недели до праздников. Первая рекомендация по подготовке к праздникам записана еще в Библии – это **соблюдение поста.** Ешьте меньше животной пищи и больше растительной, ограничьте потребление жиров. Овощные салаты и винегреты вам в этом помогут. Когда организм работает в облегченном режиме – улучшается обмен веществ.

За праздничным столом. Постарайтесь употребление пищи сделать подвластным разуму, а не наоборот. Ешьте и пейте все, что хочется (если нет противопоказаний), но понемногу. Старайтесь ограничить прием жирной, жареной пищи в пользу салатов, отварной или запеченной рыбы, фруктов.

Алкогольные напитки тоже лучше свести к минимуму. Менее всего вредно красное вино. Не отказывайте себе в удовольствии потанцевать – физическая нагрузка ускоряет обмен веществ, в том числе и утилизацию алкоголя. Постарайтесь в новогоднюю ночь не курить. Никотин способствует сужению сосудов, снижает поступление кислорода и создает дополнительное поступление в организм вредных веществ.

На следующий день после. Если вы перестарались, дегустируя блюда, на следующий день не поддавайтесь искушению доесть оставшиеся деликатесы. Вам будут полезны отварные или приготовленные на пару овощи, некрепкий бульон, травяной отвар из цветов ромашки, календулы и листьев мяты, кисломолочные продукты.

После праздников будет полезно вернуться к легкому рациону питания – рыбе, молочным продуктам, фруктам, овощам и пить больше жидкости (1,5 л в день). И можете быть уверены в том, что в наступившем году проблем с пищеварением у вас не возникнет.

ПРИ ЧУВСТВЕ ТЯЖЕСТИ

- 2 ч. л. цветков ромашки лекарственной и 2 ч. ложки травы тысячелистника обыкновенного залить 200 мл кипятка, настаивать 20 мин., процедить. Пить в виде чая.

• 2 ст. ложки цветков лабазника вязолистного, 2 ст. ложки крапивы и 2 ст. ложки зверобоя залить 1 л кипятка, настаивать в термосе 1 час, процедить и выпить в течение дня за 4–5 приемов.

• 2 ст. л. цветков подсолнуха залить 300 мл кипятка, настаивать 2 часа. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день до еды.

• 1 ст. л. корней одуванчика залить 200 мл кипятка, прогреть на водяной бане 7–10 мин., процедить и принимать по четверти или половине стакана 3–4 раза в день.

Найти и обезвредить!

Если боль сильная, доктор сделает вам укол для ее облегчения. Возможна госпитализация.

Вам сделают холецистографию или ультразвуковое сканирование желчного пузыря. Возможно, потребуется операция по удалению желчного пузыря. В некоторых случаях назначают препараты для растворения камней.

УДАЛЕНИЕ ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ

Желчный пузырь удаляют хирургическим путем. Операцию проводят под наркозом. Хирург обследует также желчный проток и удаляет обнаруженные там камни. Разрез производится в правой половине живота. Затем удаляют желчный пузырь, перерезая пузырный проток. После операции желчь оттекает непосредственно в кишечник.

ЧТО ТАКОЕ?..

Холецистография – специальный метод диагностики заболеваний желчного пузыря и протоков. Метод заключается в том, что внутрь принимается специальное вещество и регистрируется по мере прохождения через желчный пузырь и протоки.

Ультразвук позволяет безопасно и безболезненно исследовать внутренние органы, особенно находящиеся в брюшной полости и в тазу. В основе исследования лежит использование звукового пучка сверхвысокой частоты – ультразвука, проходящего сквозь ткани тела. Звуковые волны отклоняются внутренними органами и в преобразованном виде могут быть представлены на экране компьютера или зарегистрированы на бумаге. С помощью ультразвука можно обнаружить кисты, опухоли и прочие образования.